

# 【2月特別タイムスケジュール】

	5日(火)	11日(月祝)	15日(金)	20日(水)	21日(木)	
10:00	10:00~10:20 ストレッチ(無料)	10:00~10:45 ホテイジャム45		10:00~10:20 ストレッチ(無料)	10:00~10:20 ストレッチ(無料)	10:00
11:00	10:30~11:10 シンプルエアロ 船木 40分	11:05~11:50 ホテイパンプ45 中垣 45分	10:30~11:15 ヨガ(体) 前野 45分	10:25~11:10 ヨガ(心) 前野 45分	10:30~11:15 ヨガ(心) 国弘 45分	11:00
12:00	11:30~12:10 ホテイパンプ テック+30(510円) 船木 40分	12:10~12:55 ホテイコンバット45 中垣 45分	11:25~12:10 ピラティス 信田 45分	11:30~12:15 骨盤体操 奥田 45分	11:30~12:15 STRONG by ZUMBA ストロング スンパ クニヨン 45分	12:00
13:00	12:30~13:30 プレジャスダンス 国弘 60分	13:10~13:55 エクストリーム55 田中 45分	12:20~13:05 ZUMBA(スンパ) 信田 45分	12:30~13:00 はじめてエアロ 奥田 30分	12:30~13:15 ZUMBA(スンパ) 大下 45分	13:00
14:00	13:45~14:15 コアクロス 田中 30分	14:05~15:05 ヨガ(体) 田谷 60分	13:20~14:05 エクストリーム55 田中 45分	13:15~14:00 ヨガ(心) 前野 45分	13:30~14:30 ヨガ(体) 前野 60分	14:00
15:00	14:35~15:35 サルサ (中級クラス) MARU 60分	15:15~15:45 コアクロス 田中 30分	14:15~14:45 コアクロス 田中 30分	15:00~15:30 ホテイバランス30(FX) 中垣 30分	15:30~16:15 健康体操 瀬尾 45分	15:00
16:00			15:45~16:25 ホテイジャム テック+30(510円) 中垣 40分		16:30~18:00 ★バレエスクール 小学高学年~ 大人 流田 (登録型スクール)	16:00
17:00		18:10~18:55 ヨガ(体) 前野 45分				17:00
18:00	18:30~19:00 コアクロス 田中 30分	シンプルエアロ休講	19:00~19:45 ホテイコンバット テック+30(510円) 山岡 40分	18:50~19:35 ヨガ(心) 前野 45分	18:45~19:30 ホテイパンプ45 中垣 45分	18:00
19:00	19:15~19:45 ホテイコンバット30 山岡 30分	スンパ休講	20:00~20:45 ホテイアタック45 船木 45分		19:45~20:45 ホテイコンバット 中垣 60分	19:00
20:00	20:00~20:45 ホテイアタック45 山岡 45分			20:00~20:45 ZUMBA(スンパ) クニヨン 45分		20:00
21:00						21:00

※上記プログラム内でも急遽インストラクター変更、プログラム変更などある場合がございます。館内掲示、ホームページにてお知らせいたします。